

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	ごはん チャプチェ 粉ふき芋 ナムル わかめスープ	ブルー	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ 醤油	米・三温糖・ごま・ごま油・春雨 メークイン・ブイヨン	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・人参・青のり 緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり・わかめ	果物類
		☆カルピスゼリー	牛乳	上白糖・カルピス	アガー	
2 (火)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)シシヤモのごま揚げ 五目豆煮 白菜サラダ きのこのみそ汁	りんご	乳)鱈 幼)シシヤモ 大豆	米・三温糖・米酢・ごま油・油 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	ごぼう・れんこん・人参・こんにやく・白菜 きゅうり・塩昆布・えのき・しめじ・椎茸	肉類
		☆ブルーベリー蒸しパン	煮干しだし・醤油・みそ	ゆり・幼)ブルーベリージャム ホットケーキミックス		
3 (水)	休日					
4 (木)	ごはん プリプリ中華炒め コーンのかき揚げ オクラのおかか和え もやしのスープ	さつまい	鶏肉・赤みそ・花かつお 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ブイヨン 小麦粉・油・片栗粉	こんにやく・干し椎茸・竹の子・人参 冷凍コーン・フルーツ・緑豆もやし オクラ	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
5 (金)	牛肉うどん ポテトサラダ	人参	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・マヨドレ メークイン	小松菜・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン・青ねぎ	果物類
		☆おかかのおにぎり	牛乳・花かつお	米・ごま		
6 (土)	混ぜご飯 わかめのみそ汁	お菓子	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・三度豆・糸こんにやく わかめ・干し椎茸	乳製品
		お菓子				
8 (月)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 舞茸の天ぷら カブのサラダ かき玉汁	りんご	牛肉・木綿豆腐 卵・煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油・米酢 片栗粉	玉ねぎ・舞茸・カブ・きゅうり・大根・人参 三つ葉	海藻類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
9 (火)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	さつまい	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイヨン 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・えのき ケチャップ・ソース・トマト缶	乳製品
		☆鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	ごぼう・人参	
10 (水)	ごはん プリの照り焼き ひじき煮 フルーツ けんちん汁	人参	プリ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・ごま	ひじき・人参・三度豆・れんこん・フルーツ 大根・ごぼう・こんにやく・椎茸・青ねぎ	肉類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
11 (木)	<感謝祭> 乳)ごはん・煮魚 おひたし・わかめのみそ汁 ゆり・幼)感謝祭メニュー	ブルー	乳)鱈・花かつお ゆり・幼)豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	乳)ほうれん草・えのき・わかめ 大根・人参・玉ねぎ・みかん	海藻類
		パン	牛乳	パン		
12 (金)	ごはん チキンカツ かぼちゃ煮 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	みかん	鶏むね肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・小麦粉 マーマレード・パン粉・油	切干大根・かぼちゃ・人参・きゅうり わかめ 幼)ソース	キノコ類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまい・三温糖・バター		
13 (土)	和風チャーハン わかめとえのきのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・人参・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		
15 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ ほうれん草のみそ汁	ブルー	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 三度豆・フルーツ・ほうれん草	海藻類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・青のり・お好みソース	

16 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 シチュールー・ソース・ケチャップ	魚類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
17 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の唐揚げ おひたし 冬瓜とあげのみそ汁	人参	鮭・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・ごま・里芋・片栗粉 油	キャベツ・しめじ・人参・ほうれん草 白菜・きゅうり・冬瓜	肉類
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿	
18 (木)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	みかん	牛肉・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 春雨・ブイヨン	ぜんまい・大根・人参・ほうれん草・きゅう わかめ・えのき・こんにやく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		乳)バタートースト 幼)ジャムサンド	牛乳	乳)バター ゆり・幼)苺ジャム 食パン		
19 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナ大根 コールスロー 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・マーマレード	大根・キャベツ・冷凍コーン・人参 玉ねぎ・レモン汁	緑黄色野菜
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
20 (土)	鶏なんぼうどん じゃが芋の揚げ煮	お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖 メークイン・片栗粉・油	小松菜・青ねぎ	乳製品
		お菓子				
22 (月)	ごはん マーボー豆腐 さつま芋とれんこんの甘辛炒め 切干大根サラダ わかめのみそ汁	プルーン	豚ミンチ・木綿豆腐・ちくわ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・マヨドレ 片栗粉・油・さつま芋	ニンニク・土生姜・竹の子・人参・れんこん 切干大根・きゅうり・わかめ・青ねぎ 玉ねぎ	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
23 (火)	休日					
24 (水)	ごはん おでん おひたし フルーツ なめこ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・がんもどき・花かつお 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖	大根・人参・こんにやく・ほうれん草 えのき・なめこ・玉ねぎ・フルーツ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
25 (木)	三色ごはん カリフラワーの天ぷら 具だくさんみそ汁	みかん	鶏ミンチ・卵・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・小麦粉・油	土生姜・小松菜・カリフラワー・大根 人参・しめじ	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・三温糖・B、P	フルーツ	
26 (金)	ごはん 鯖のバリバリ焼き ごま酢和え フルーツ カレースープ	人参	鯖・牛肉 醤油	米・三温糖・米酢・片栗粉 ごま・ごま油・メークイン	キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草 フルーツ・玉ねぎ・カレールー	海藻類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
27 (土)	お弁当日	お菓子				
		お菓子		お菓子		
29 (月)	あんかけうどん 牛肉と冬野菜の炒め物	プルーン	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・ごぼう・れんこん・人参・大根 ブロッコリー・青ねぎ	果物類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
30 (火)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 人参しりしり ごまマヨサラダ 麩のみそ汁	みかん	木綿豆腐・ちくわ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・油・マヨドレ 片栗粉・麩	冷凍コーン・人参・ひじき・青ねぎ レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	肉類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きなこ	白玉粉・三温糖		

- ・☆印は手づくりおやつです。
- ・材料の都合により変更する場合があります。
(変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)
- ・和食で使用する出汁は、煮干しでとっています。
- ・ゆりチームは”乳”と記載されているメニューを食べますが、
・”乳”と異なるメニューを食べる場合には”ゆり”と記載します。